परिजनों में सुसंस्कार हेतु

बलिवैश्व



- श्रीराम शर्मा आचार्य

जीवन में अन्न का प्रभाव

अन्न को ब्रह्म का एक रूप कहा गया है। काया का समूचा ढाँचा प्रकारान्तर से भोजन की ही परिणति है।

अन्न से प्राणी का जन्म, विकास परिपुष्टता और अन्नमय कोष बनता है। भोजन मुख में रखते ही उसका स्वादानुभव होता है और पेट में उसके सूक्ष्म गुण का अनुभव होता है।

गीता में आहार के सूक्ष्म गुणों को लक्ष्य करके उसे तीन श्रेणियों में (सात्विक, राजसिक एवं तामसिक) में विभाजित किया गया है। अन्न के स्थूल भाग से शरीर के रस, रस से रक्त, रक्त से माँस, माँस से अस्थि और मज्जा, मेद, वीर्य आदि बनते हैं। इसलिए शरीर शास्त्री और मनोवैज्ञानिक इस सम्बन्ध में प्रायः एक मत हैं कि जैसा आहार होगा वैसा ही मन बनेगा।

अनीति से प्राप्त धन अथवा पाप की कमाई आकर्षक तो लगती है परन्तु वही जीवन में कुसंस्कार और रोगों का कारण बनती है। हमारा आहार जिस स्रोत या साधन से हमको उपलब्ध होता है वही यदि अशुद्ध, दूषित अथवा पापयुक्त है तो उसका बुरा प्रभाव निश्चित रूप से

हमारे मन और बुद्धि पर पड़ेगा। उससे छुटकारा पा सकना वैसा सहज नहीं है। उदाहरणार्थ उससे शारीरिक पुष्टि कदाचित भले ही प्राप्त हो जाय, पर मन और आत्मा की तुष्टि उससे कभी नहीं हो सकती। आत्मा की प्रगति का मुख्य साधन मन है और मन का निर्माण अन्न से होता है। मन ही बन्धन और मोक्ष (मुक्ति) का कारण है। योगेश्वर गीता में कहते हैं ***"मन एव मनुष्याणां कारणं बंधमोक्षयोः"*** मन की कुटिलता एवं चंचलता को नियंत्रित रखने से ही अध्यात्म मार्ग में प्रगति होती है।

भोजन के तीन भाग होते हैं। स्थूल भाग मल बनता है मध्यम से रस, रक्त, माँस और सूक्ष्म भाग से मन बनता है। अधिक भोजन करने वाले रोगी होकर आयु कम करते हैं। अधिक भोजन से आदमी मरता है परन्तु कम भोजन वाला स्वस्थ रहता है। जो व्यक्ति मिताहारी नहीं है वह योग-साधना या भक्ति मार्ग में कतई प्रगति नहीं कर सकता।

आहार शुद्धो सत्त्व शुद्धिः सत्त्व शुद्धौ ध्रुवा स्मृति,
स्मृति लम्भे सर्वग्रथीनां विप्रमोक्षस्तस्मै मृदितकषायाय

तमसस्पारं दर्शयति भगवान् सनत्कुमारः। (छांदोग्य उपनिषद्) अर्थात्– भोजन शुद्ध होता है तो अंतःकरण शुद्ध और पवित्र होता है और अंतःकरण अर्थात् सत्त्व शुद्धि से पूर्णतत्त्व परमात्मा का अनंत स्मरण होता है। इसी से सभी दोष, दुर्गुण और कुसंस्कार का नाश होता है। इसी तरह निष्पाप नारदजी को सनत्कुमार ने परमात्मा का साक्षात्कार कराया।

भोजन का प्रभाव मनुष्य के गुण, कर्म, स्वभाव और संस्कार पर क्या होता है इस विषय में ब्रिटेनकी मान्चेस्टर मेडिकल रिसर्च इन्स्टीट्यूट में एक प्रयोग किया गया था। सामान्यतः सफेद चूहे शांत प्रकृति के होते हैं। प्रयोगशाला में पालतू सफेद चूहों में से एक सफेद चूहे को अलग पिंजड़े में रखा गया और उसे मिर्च, गरम मसाले और नशायुक्त भोजन दिया गया। आठ दिन के बाद उसको सभी के साथ रखा गया तो उसने सभी चूहों को लहूलुहान कर दिया जो कि पहले शांत ही था। पुनः उसको अलग पिंजड़े में रखा गया और सादा भोजन सब चूहों जैसा एक माह तक दिया

गया। वही चूहा पुनः शांत प्रकृति का हो गया। इससे यही साबित होता है कि भोजन से शरीर का पोषण ही नहीं मनुष्य का व्यक्तित्व यानि गुण, कर्म, स्वभाव और संस्कार बनते हैं।

अपितु जैसा आहार, वैसा विचार। भोजन जिस उद्देश्य से कराया जाता है, उसका प्रभाव मन एवं आत्मा पर निश्चित रूप से पड़ता है।

पाप के अन्न का दुष्परिणाम

पूज्य महात्मा हंसराज जी एकबार हरिद्वार के मोहन आश्रम में ठहरे हुए थे। एक वानप्रस्थी उनके पास ही एक कमरे में रहता था। एक दिन वानप्रस्थी महात्माजी के पास आया और जोर-जोर से रोने लगा। महात्माजी ने पूछा-क्या हुआ आपको?''

वह बोला-''मै लुट गया, महात्माजी! मेरी उम्रभर की कमाई नष्ट हो गई!''

पूछने पर पता लगा कि वह वानप्रस्थी पिछले कई वर्षों से ईश्वर-भक्ति के मार्ग पर चलता हुया ध्यान और उपासना की उस सीढ़ी तक पहुँच चुका था। उसमें

आनन्द से मस्त होकर ध्यान में वह घण्टों बैठा रहता। उसने रोते हुए बताया कि कल रात से ध्यान में एक नौजवान लड़की उसके सामने आकर खड़ी हो जाती है। प्रयास करने पर भी मन ध्यान में नहीं लगता। स्वामी जी ने पूछा इस बीच किसी बुरे व्यक्ति की संगति या किसी घटिया पुस्तक का अध्ययन तो नहीं किया? उसने कहा नहीं।

बाद में खोजने पर पता लगा कि कल शाम उसने एक भंडारे में भोजन किया था। उस व्यक्ति ने धन के लोभ में 10 हजार रुपये में अपनी जवान बेटी को बेच दिया था। उस पाप का प्रायश्चित करने के लिए उसने हरिद्वार आकर स्नान और भंडारा किया था।

महात्माजी ने इस बात को सुनकर कहा–"यही वह नौजवान लड़की है, जो तुम्हें दिखाई देती है। तुमने जो कुछ खाया वह पुण्य भाव से दिया हुआ दान नहीं था; परन्तु पाप की कमाई में तुम्हें भागीदार बनाया। जब तक वह अन्न तुम्हारे शरीर से नहीं निकलेगा, तब तक उस दुःखी लड़की का दिखाई देना बन्द न होगा।"

महात्माजी ने उसे जुलाब देकर दस्त कराये और दस दिन गंगाजल पर उपवास कराया, तब जाकर सामान्य स्थिति में आया।

यह है पाप का अन्न खाने का परिणाम! आप और हम दिन प्रतिदिन किस प्रकार का अन्न खा रहे हैं। सोचिये हमारा क्या होगा?

पकाने वाले का दुष्प्रभाव

भारत के मान्य सन्यासी महात्मा आनन्द स्वामी, गायत्री के सिद्ध साधक थे। उनके पुत्र रणवीर पर एकबार, संयोग वश हत्या का गलत इलजाम लगा था, जेल में फॉसी की कोठरी में कैद था। उसके बारे में स्वामी जी ने स्वयं यह संस्मरण लिखा था।

रणवीर था फाँसी की कोठरी में। वह उपनिषदों का पाठ करता था। गायत्री मंत्र का जाप करता था। फाँसी की कोठरी में वह हर समय हँसता रहता था। परन्तु एक दिन मैंने उसे बहुत उदास देखा; पूछा-"तू आज उदास क्यों है?"

रणवीर ने कहा-"आप तो जानते ही हैं, मैं अपनी माँ से बहुत प्यार करता हूँ, परन्तु कल से मेरे मन में

भयानक दृश्य उभरता है, ऐसा प्रतीत होता है कि कोठरी में मेरी माँ अपने बालों को खोल बैठी हैं, बालों को सुखा रही हैं। तभी मैं हाथ में तलवार लेकर सेहन में पहुँचा और मैंने अपनी माँ को बालों से पकड़ा है। उन्हें घसीटता हुआ बाहर के सेहन में ले आया हूँ। माँ चिल्ला रही हैं और मैं उनके वक्षःस्थल पर तलवार से वार के ऊपर वार कर रहा हूँ। वह रो रही हैं, चिल्ला रही हैं, लहूलुहान हो गई हैं, परन्तु मैं रुकने का नाम ही नहीं लेता। वह भयानक दृश्य मुझे बार-बार दिखाई देता है। अपनी ही माँ के लिए ऐसी बातें मुझमें आयें, इससे तो अच्छा है कि मैं मर जाऊँ।''

महात्मा आनन्द स्वामी ने रणवीर के भोजन की खोजबीन की। रणवीर का भोजन पकाने वाला कैदी दो दिन पहले बदला गया था। उसका रिकार्ड मँगवाकर देखा गया तो पता लगा कि ''अपनी माँ को कत्ल करने के अपराध में उसे आजीवन कारावास मिला है। वह एक गाँव में रहता था, (कच्चे मकान में) जहाँ उसकी माँ नहाने के पश्चात् अपने बाल सुखा रही थी कि यह व्यक्ति, जो उसके धन पर अधिकार करना चाहता था,

तलवार लेकर घसीटता हुआ सेहन में ले आया। वहाँ बार-बार तलवार के वार करके उसे मार डाला।"

महात्मा जी समझ गये कि भोजन पकाने वाले के संस्कारों का असर अन्न पर पड़ रहा है। उन्होंने जेलर से कहकर उसकी ड्यूटी बदलवा दी। उसके बाद रणवीर को वह भयानक दृश्य दिखना बंद हो गया।

दार्शनिक पायथागोरस ने कहा "आप मुझे बताओ की कौन व्यक्ति कैसा भोजन कर रहा है, मैं आपको बताऊँगा कि उसके विचार कैसे होंगे?"

अन्न ईमानदारी की कमाई का हो परन्तु भोजन बनाने वाले का विचार और आचरण ठीक नहीं हों तो उसका प्रभाव भोजन करने वाले पर होगा। माता, पत्नी, पुत्री या बहन का बनाया हुआ रूखा-सूखा भोजन गाजर के हलवे से अधिक गुणकारक होता है क्योंकि उनकी प्रेम-भावनाएँ भी इसमें सन्निहित होती हैं। शबरी के बेरों की भगवान् रामजी ने और विदुर के शाक की भगवान् श्रीकृष्ण ने इसीलिए प्रशंसा की है।

परम पूज्य गुरुदेव कहते थे कि माताओं, बहनों को रसोई बनाते समय गायत्री मंत्र जप और अच्छे विचार करने चाहिए। क्रोध नहीं करना चाहिए। केवल छूने से ही भोजन पर वैयक्तिक विकृत असर नहीं पड़ता वरन् पास बैठने वालों से भी वह प्रभावित होता है क्योंकि भोजन मनुष्य की प्रिय वस्तु है और एक व्यक्ति दूसरे की थाली पर विशेष दिलचस्पी के साथ दृष्टि डालता है तो उस पर निश्चित उसका असर होता है। कोई दुःखी या तिरस्कृत होकर भोजन देता है तो खाने वाला दुःखी हो जाता है।

यज्ञ शिष्टाशिनः सन्तो मुच्यन्ते सर्वकिल्बिषैः।
भूञ्जते ते त्वघं पापा ये पचन्त्यात्म कारणात्।।

(गीता ३/१३)

यज्ञ में बचा हुआ (यज्ञावशिष्ट) भोजन करने वाला सज्जन पाप कर्मों से मुक्त हो जाता है और जो मात्र अपने लिए बनाता और खाता है वह पाप खाता है। प्रत्येक व्यक्ति का इस प्रकार सोचना व्यर्थ है कि हमने अपने श्रम से, बुद्धि से, पैसे से उपार्जन किया इसलिए उस पर

हमारा ही अधिकार है। परन्तु शरीर, बुद्धि, शक्ति परमात्मा ने दी है। भूमि, वर्षा और बीज न होता तो अन्न कैसे उगाते? भोजन करने से पूर्व भगवान् को समर्पित करने के बाद भोजन करने से व्यक्ति हरेक प्रकार के ऋण में से मुक्त होता है। मात्र भोजन ही नहीं परन्तु अपनी **सम्पत्ति, बुद्धि, शक्ति, ज्ञान, वैभव, समय और प्रभाव** का एक अंश परमार्थ कार्य के लिए दान करके अपने अथवा परिवार के उपयोग में लेने से व्यक्ति, परिवार और समाज उत्कर्ष और शान्ति प्राप्त करता है।

यज्ञ में अनेकों वस्तुएँ इकट्ठी करनी पड़ती है, खर्च भी होता है और समय भी लगता है। इसलिए हमारे ऋषियों ने एक सुगम और सरल बलिवैश्व परंपरा चलाई है जो एक छोटे से यज्ञ संस्कार की महान धरोहर है। इस यज्ञ को वेद, उपनिषद्, शास्त्र, पुराण, गीता, संत, महंत, ध्यानी, ज्ञानी, योगी, तपस्वी, साधक और भक्त "**बलिवैश्व यज्ञ**" कहते हैं।

युगऋषि पं० पूज्य गुरुदेव श्री राम शर्मा आचार्यजी ने गायत्री परिवार के परिजनों को घर-घर पहुँचकर इस बलिवैश्व यज्ञ अभियान को पुनः स्थापित करने हेतु आह्वान

किया है। इसलिए अपने राष्ट्र की माताओं, बहनों को इस व्यक्ति और परिवार निर्माण की महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया को जानना चाहिए और प्रत्येक घर में उसका शुभारम्भ करना-कराना चाहिए। घर में बिना नमक और मिर्च का भोजन यानि रोटी या चावल थोड़ा-सा लेकर एक बूँद घी, थोड़ी सी चीनी-गुड़ मिलाकर एक स्वच्छ ताँबे के कुण्ड को गैस या चूल्हा पर रखकर इसमें पाँच आहुति देनी चाहिए। जब परिवार के सदस्य भोजन के लिए बैठें तो उन्हें उसी का प्रसाद पहले देना चाहिए जिसे यज्ञ शिष्ट कहते हैं। यही है यज्ञ भगवान् का प्रसाद। योगेश्वर श्रीकृष्ण गीता में बताते हैं कि ...

यज्ञीय संस्कार जरूरी है

हमारे शास्त्र यह बताते हैं कि यज्ञ से वातावरण और अन्नादि सुसंस्कारी और प्राणवान् बनते हैं।

सहयज्ञाः प्रजाः सृष्ट्वा पुरोवाच प्रजापतिः।
अनेन प्रसविष्यध्वमेष वोऽस्त्विष्टकामधुक्।। *(गीता ३/१०)*

प्रजापति ने यज्ञ और प्रजा का सृजन एक साथ किया है। प्रजा यज्ञ का आराधन करे तो उनकी सभी आवश्यकताएँ यज्ञ भगवान् पूर्ण करेंगे।

हमारे सभी के मन में यह प्रश्न स्वाभाविक है कि यज्ञ से क्या लाभ होगा? योगेश्वर श्रीकृष्ण भगवद् गीता जवाब देते हैं.........

इष्टान्भोगान्हि वो देवा दास्यन्ते यज्ञभाविताः।
तैर्दत्तानप्रदायैभ्यो यो भुङ्क्तेस्तेन एव सः।।

(गीता ३/१२)

यज्ञ से प्रसन्न देवता आपको इष्टभोग (योग्य भोग) प्रदान करेंगे। इस दैवी अनुदानों को अगर आप परमात्मा को बिना समर्पित किये भोगते हैं, तो आप चोर हैं। ऋग्वेद में कहा गया है ***''केवलाघो भवति केवलादी''*** अर्थात् अकेला खाने वाला पापी बनता है।

यदि हम यज्ञ के ज्ञान विज्ञान का समय के अनुरूप उपयोग करें तो हमें भी गुण और संस्कार सम्पन्न अन्न, फल, सब्जियाँ प्राप्त हो सकती हैं।

महर्षि चरक च्यवनप्राश खाकर युवा हो गये थे। आजकल च्यवनप्राश में वह प्रभाव नहीं रह गया क्योंकि आज के वायुमण्डल में जो आँवले पैदा होते हैं उसमें वह गुण, सत्व और शक्ति नहीं है, जो सतयुग में थी।

इस वजह से परिणाम शंकास्पद ही नहीं परन्तु निराशाजनक है। श्रीकृष्ण श्रीमद्भगवद् गीता में रास्ता बताते हैं कि पुनः ऐसा अन्न और औषधि कैसे पैदा की जाय ?

अन्नाद् भवन्ति भूतानि पर्जन्याद् अन्न संभवः ।
यज्ञाद् भवति पर्जन्यो यज्ञः कर्म समुद्भवः ।।

(गीता ३/१४)

अन्न से प्रजा की उत्पत्ति और पर्जन्य वर्षा से अन्न पैदा होता है। यज्ञ से पर्जन्य वर्षा होती है, मैं स्वयं परब्रह्म यज्ञ में निवास करता हूँ। यज्ञ चक्र चलते रहने से जगत् का कल्याण होता है। पर्जन्य से सात्विक, शक्तिशाली और संस्कारी अन्न पैदा होता है। अन्न में यज्ञीय संस्कार होते हैं। अन्न की न्यूनता नहीं रहती है। जहाँ अन्न संस्कारी है वहाँ धन, बल और विद्या से संपन्न जीवन होता है।

यज्ञ और सूर्य प्रत्यक्ष देवता हैं। अग्नि सूर्यांश है। अग्नि की उपासना सूर्योपासना है। ''***अयज्ञियो हतवर्षा भवति***''यज्ञ नहीं करने वाले का तेज नष्ट हो जाता है।

"सुन्वताम् ऋणं न" (वॉङ्मय ३/१२०)वेद भगवान् की प्रतिज्ञा है कि यज्ञ करने वाले को (ऋणी) कर्जदार न रहने दूँगा। यही भगवान् अपनी समर्पित आहुति ग्रहण करके हमें प्रकाश, स्वास्थ्य, ज्ञान और शक्ति देते हैं।

उक्त प्रमाणों से यह बात सिद्ध होती है कि यज्ञ से अन्न तथा घर-परिवार का वातावरण सुसंस्कारी गुणवान बनता है।

बलिवैश्व का तत्त्वदर्शन

अपनी कमाई में भगवान् का भाग है। चाहे वह बुद्धि, सम्पत्ति, शक्ति, नौकरी, व्यापार या खेती की कमाई क्यों नहीं हो परन्तु प्रत्येक मनुष्य के मन में उदारता और परमार्थ परायणता का भाव होना चाहिए। केवल अपने लिए नहीं परन्तु पिछड़े लोग, प्राणी, पक्षी, वृक्ष सबके लिए सोचना चाहिए तभी परमात्मा प्रसन्न रहता है। दूसरों के साथ वैसी उदारता रखो जैसी भगवान् ने आपके साथ रखी है।

आपको यह हमेशा याद रहे आप दूसरों की सेवा के लिए जिएँ इस हेतु नित्य बलिवैश्व करना पड़ता है। त्यागपूर्वक भोग किया हुआ अन्न हमारे अंदर बल और

प्राण शक्ति को धारण कराता है। जल और वायु के बाद अन्न हमारे जीवन को परमात्मा से मिली सबसे बड़ी भेंट है। बलिवैश्व संक्षिप्त नाम है। पूर्ण शब्द **बलिवैश्व देव है।** हमारे ऋषियों ने इसमें तीन शब्दों को समाविष्ट किया है। ***''बलि-वैश्व-देव''*** इनका अर्थ इस प्रकार होता है। **बलि** अर्थात् बलिदान, त्याग, उपहार, भेंट, अनुदान। **वैश्व** समस्त विश्व के जड़-चेतन के लिए। **देव** अर्थात् देवताओं के लिए, दिव्य प्रयोजनों के लिए। बलिवैश्व देव अर्थात् समस्त विश्व के लिए उदारता से दिया गया अनुदान।

बलि वैश्व के महत्त्व की व्याख्या नहीं हो सकती फिर भी युगऋषि परम पूज्य गुरुदेव इसका दर्शन बताते हैं कि ***दैनिक उपासना में अकेला गायत्री जप ही पर्याप्त नहीं है। जप की सार्थकता हेतु अग्निहोत्र*** भी साथ चलना चाहिए। हवन के लिए समय-सामग्री, शक्ति, क्लिष्ट कर्मकाण्ड और खर्च भी पड़ता है, इसलिए बलिवैश्व का महत्व समझा जाय और गायत्री परिवार के तथा अन्य घरों में उसे प्रचलित और

पुनर्जीवित किया जाय। बलिवैश्व की सरल परन्तु महत्वपूर्ण प्रक्रिया को लोग भूल गये हैं।

जामनगर (गुजरात) की राजकुवरबा, श्री खुमान सिंह झाला के राजपूत परिवार की इकलौती बेटी थी। उनका ब्याह १९७८ मई में कच्छ-भुज के श्री रुद्रदत्तसिंह जी जाड़ेजा के साथ खानदानी रियासत में संपन्न हुआ। राजकुवरबा को ज्ञात हुआ कि उनके पतिदेव अठंग शराबी हैं। उसने माता-पिता या सास ससुर से शिकायत नहीं की। दादाजी ने बताया था कि गायत्री जप से कैसी भी कठिन समस्या का हल होता है। वह एक लोटी में पानी रखकर ११ माला जप करती थी और वही पानी आटा गूथने में प्रयोग करती थी। परन्तु बहुत अधिक फर्क पतिदेव में नहीं हुआ।

राजकुवरबा अपने पिताजी के साथ १९७९में शान्तिकुञ्ज आई और परम पूज्य गुरुदेव को घटना सुनाई। परम पूज्य गुरुदेव ने कहा बेटा गायत्री जप के साथ बलिवैश्व भी किया करें और यज्ञावशिष्ट (बचा हुआ प्रसाद) पतिदेव की थाली में भोजन के साथ परोस दिया

करें। छः माह के पश्चात् राजकुवरबा अपने पति के साथ शान्तिकुञ्ज आई और परम पूज्य गुरुदेव को बताया की उन्होंने शराब छोड़ दी और गायत्री उपासना भी करते हैं एवं गायत्री परिवार का प्रचार-प्रसार कार्य भी करते हैं, यह है बलिवैश्व का प्रभाव।

प्राचीन समय में गाँवों में ग्राम देवता को वर्ष में एक दिन नैवेद्य लगाया जाता था। सभी घरों में मिष्टान्न बनने का एलान किया जाता था। शाम संध्या समय लोग सकोरे में कोयला की अग्नि निकालकर पाँच ग्रास आहुति देते थे। मंत्र तो लोगों को मालूम नहीं होता था परन्तु क्रिया निश्चित करते थे। यह एक प्रकार से बलिवैश्व का स्वरूप ही था। अपने पूर्वज की विरासत को हम लोग भूल गये।

वैश्व देव विहीना ये अतिथ्येन बहिष्कृया।
सर्वे ते नरकं यान्ति काक योनि व्रजन्ति च।।

(प० स्मृति १/४९)

जो बलि वैश्व नहीं करते और अतिथि सत्कार से विमुख रहते हैं, वे नरक में पड़ते हैं और कौए की योनि

में जन्म लेते हैं। आपके घर में रसोई घर समटने के पश्चात् अगर कोई अतिथि आ जाय तो मुँह मत बिगाड़ना और परेशान मत होना कि बिना जानकारी दिए लोग आ जाते हैं। अरे भई वही तो सच्चा अतिथि हैं।

काष्ठभार सहस्रेण घृत कुम्भ शतेन च।
अतिथिर्यस्य भग्नाशः तस्यं होमो निरर्थकः।।

जिस गृहस्थ के घर से अतिथि भूखा, प्यासा और निराश होकर जाये वह यदि मण काष्ठ या घड़े भरकर घी से यज्ञ करें तो भी वह निरर्थक है। जिस प्रकार नित्य कर्मों में भोजन, शयन, स्नान, शौच आदि को आवश्यक माना गया है, उसी प्रकार गायत्री दैनिक जप और बलिवैश्व को भी दैनिक धर्म कार्य मानते है।

गायत्री जप अर्थात् सद्ज्ञान की उपासना और बलिवैश्व यज्ञ अर्थात् सत्कर्म की उपासना। इस दोनों को जीवन का अनिवार्य अंग बनाने से किसी भी व्यक्ति को आध्यात्मिक और भौतिक सफलता सदैव मिलती रहती है। प्रत्येक परिवार में गायत्री जप और बलिवैश्व यज्ञ सम्पन्न होता रहे तो इसी को गायत्री माता और यज्ञ

भगवान् की पूजा–अर्चना मानी जायेगी। इस छोटी क्रिया का परिणाम बहुत बड़ा है। दीपक का आर्थिक मूल्य और स्वरूप कितना ही स्वल्प क्यों न हो परन्तु रात्रि को सघन अंधकार में पथदर्शन करता है। परम पूज्य गुरुदेव द्वारा स्थापित अखण्ड ज्योति पूरे विश्व का पथदर्शन करती है। इस तरह यह छोटा सा बलिवैश्व यज्ञ जीवन की अशांति, अभाव और अशक्ति को निर्मूल करके व्यक्ति को आबाद कर देता है।

बलिवैश्व का सरल विधि विधान

बलिवैश्व की उपलब्धि और महत्व अनन्य है, परंतु विधि–विधान अति सरल है। अपने देवताओं और इष्टदेव को भोजन कराने के भाव से शुद्ध और पवित्र भोजन बनाना चाहिए। घर में बिना नमक–मिर्च बना चावल या रोटी एक कटोरी में अलग निकाल के उसमें थोड़ा सा घी–चीनी मिलाकर, उसमें से पाँच आहुति (छोटी गोली बनाकर) निम्न प्रकार से गायत्री मंत्र बोलकर देना चाहिए और कटोरी में बचा हुआ, प्रसाद (यज्ञावशिष्ट) जब घर के सदस्य भोजन करने बैठें तब थोड़ा–थोड़ा परोसना

चाहिए। शांतिकुंज द्वारा एक ३"x३" का तांबे का हवन कुण्ड बनाया गया है। उसे गैस के बर्नर या चूल्हा की धीमी आँच पर रखकर उसमें पाँच आहुति देनी चाहिए और प्रतिदिन साफ करना चाहिए।

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्। इदं ब्रह्मणे इदं न मम।

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्। इदं देवेभ्यः इदं न मम।

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्। इदं ऋषिभ्यः इदं न मम।

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्। इदं नरेभ्यः इदं न मम।

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्। इदं भूतेभ्यः इदं न मम।

पाँच आहुति देने के पश्चात् हवन कुण्ड के चारों ओर पानी की धारा करके "ॐ शांतिः शांतिः शांतिः" मंत्र बोलकर हवन कुण्ड को एक तरफ रख दो। आहुति भस्म हो जाय और अग्नि शांत होने के पश्चात् भस्म को

तुलसी के गमले में, पवित्र वृक्ष के तने में या पवित्र स्थान पर विसर्जित कर देना चाहिए।

परिवार का सदस्य जब अपने लिए नहीं परन्तु अपने परिवार के लिए सोचता है तो परिवार आबाद होता है और नागरिक जब अपने लिए नहीं परन्तु देश के लिए सोचता है तो राष्ट्र आबाद होता है।

अपने लिए नहीं सबके लिए

तीर्थयात्रा में सब लोग अपने-अपने भोजन के डिब्बे लेकर आते हैं। कई लोग स्वयं खाने का आनन्द लेते हैं। दो प्रकार के यात्री होते हैं। एक ऐसा उदारमना यात्री होता है जो सबको आग्रह करके प्रेम से अपना भोजन देता है और अपने लिए बचेगा कि नहीं उसकी चिंता कतई नहीं करता। स्वयं भोजन न करके औरों को भोजन कराने का आनन्द लेता है, जो कि श्रेष्ठ आनन्द है। इसलिए वह यात्री खुशी-खुशी सबको भोजन सामग्री देकर सबके हृदय में स्थान प्राप्त कर लेता है।

दूसरा एक ऐसा यात्री है जो एक कोने में बैठके अपना डिब्बा खोलकर अकेला चुपचाप भोजन कर लेता

है। यह जन्मजात संस्कार है। यही वह इक्कड़ पैसे वाला है जो अधिक घृणास्पद और धिक्कार का पात्र होता है। उदारता सर्वत्र प्रेम और पूजा का पात्र होती है।

ऊपर यह जो पाँच आहुति देते हैं वह पंच महायज्ञ है। गृहस्थ के घर में चूल्हा, चक्की, सुराही, ओखली और जल कक्ष इन पाँच में हिंसा होती है। यह हिंसा निवारण एवं सत्प्रवृत्ति संवर्धन हेतु पाँच दैनिक यज्ञ करते हैं। विधि छोटी है परन्तु पंच महायज्ञ नाम दिया है। क्यों? कौन से पाँच यज्ञ हैं? (1) ब्रह्मयज्ञ (2) देवयज्ञ (3) ऋषियज्ञ (4) नरयज्ञ (5) भूतयज्ञ।

ब्रह्मयज्ञ–बलिवैश्व यज्ञ करने से ब्रह्म अर्थात् परमात्मा प्रसन्न होते हैं और संस्कारित अन्न खाने वाले को ब्रह्मज्ञान प्रदान करते हैं जिससे आत्मा और परमात्मा का मिलन होता है। इसी को ब्रह्मयज्ञ कहते हैं।

देवयज्ञ–नित्य यज्ञ करने से देवता प्रसन्न होते हैं और मनुष्य देवत्व को उपलब्ध हो ऐसी बुद्धि, शक्ति और ज्ञान मिलता है। देवपूजन, हवन, उपासना, साधना को देवयज्ञ कहते हैं।

ऋषियज्ञ–ऋषियों को आहुति प्रदान करने से ऋषि जीवन जैसे गुण यानि ब्रह्मचर्य पालन, वेद का पठन-पाठन, साधारण जनता के लिए साधना के नियमों की शोध, सत्प्रवृत्ति और ज्ञान संवर्धन हेतु ग्रंथों का निर्माण करने की शक्ति होता को प्रदान करते है।

नरयज्ञ–पशु वृत्तियों, कुविचारों, दोष-दुर्गुणों, कुप्रथाओं को यज्ञ की आहुति के साथ हवन कर दें और सबके साथ प्रेम, मैत्रीभाव, करुणा और सेवा भाव का विकास करना यही नरयज्ञ है।

भूतयज्ञ–पशु, पक्षी, वृक्ष, वनस्पति, कीट-पतंग सबका पालन-पोषण और हमारी आत्मीयता और करुणा का सबके प्रति विस्तार करना यही भूतयज्ञ है। एक भैंस को मालिक ने चाबुक मारा उसके निशान परमहंस देव की पीठ पर उठ गये, वही है आत्मीयता का विस्तार। इसको कहते हैं भूतयज्ञ। अन्य प्राणी के दुःखों की अनुभूति स्वयं करना "आत्मवत् सर्वभूतेषु" अर्थात् भूतयज्ञ।

महिलाएँ बड़ी सरलता से बलिवैश्व की प्रक्रिया चलाती रह सकती हैं। इसमें अपनी महान सांस्कृतिक परंपरा का निर्वाह होता है। जिस घर में प्रतिदिन बलिवैश्व होता है उस घर के बालक निश्चित रूप से सुसंस्कारी बनते हैं। भारतीय संस्कृति में तो गौ और कुत्ते की रोटी सबसे पहले अलग निकालते हैं। बलिवैश्व के क्रिया कृत्य का स्वरूप कितना ही छोटा क्यों न हो उसके पीछे यही महान-प्रेरणाएँ भरी पड़ी हैं, जिन्हें अपनाने के कारण अपने देश के नागरिक देवमानव कहलाने का श्रेय-सौभाग्य प्राप्त करते रहे हैं।

बलिवैश्व यज्ञ से सुख, शान्ति और समृद्धि के द्वार खुल जाते हैं। गीता में योगेश्वर श्रीकृष्ण कहते हैं यज्ञ करने वाला कभी भी दरिद्र नहीं रहता है। घर में महिला सबको भोजन कराती है। सब्जी नहीं बचती तो छाछ के साथ खा लेती है, यही है संवेदना की गंगोत्री। कभी भी भोजन-भेद नहीं करना। अपने पति को अच्छा और देवर को बिना घी वाला, यह भोजन भेद है। इससे अन्न देवता नाराज होते हैं। घर में लक्ष्मी नहीं रहती हैं।

परिवार के सदस्य जब भोजन करने बैठते हैं और थाली सामने आवे तो दाहिने हाथ में थोड़ा-सा जल लेकर उसके चारों तरफ फेर दो और एक मिनट तक आँखे बंद करते हुए मन ही मन प्रार्थना करो कि-''हे प्रभो यह भोजन आपको समर्पित है इसे पवित्र और अमृतमय बना दीजिए''

एक मीठी प्यारी कहानी है कि भोजन का प्रभाव सामान्य मनुष्य पर भी क्या पड़ता है? श्री गुरु गोविंद सिंह महाराज के पास खूब अशर्फियाँ थीं, खजाना भरा पूरा था। फिर भी वह यवनों से युद्ध के समय अपने लड़ाकू शिष्यों को मुट्ठीभर चना देते थे। एक दिन एक योद्धाने गुरु गोविंद सिंह जी की माताजी से जाकर कहा कि माताजी-हमें यवनों से लड़ना पड़ता है और गुरु गोविंद सिंह जी महाराज के पास अशर्फियों के खजाने भरे पड़ें हैं फिर भी वह हमें एक मुट्ठी चना देकर यवनों से लड़वाते हैं।

माताजी ने अपने बेटे गुरु गोविंद सिंह जी को अपने पास बैठा कर कहा कि-पुत्र यह तेरे शिष्य, तेरे पुत्र

से अधिक हैं फिर भी तू इन्हें एक मुट्ठी चने देकर लड़वाता है, ऐसा क्यों करता है?

श्री गुरुगोविंद सिंह जी ने माताजी को उत्तर दिया- माता क्या तू (मुझे) अपने पुत्र को कभी विष दे सकती है? माताजी ने कहा-कतई नहीं।

गुरु गोविंद सिंह जी ने कहा-माता मेरे यहाँ अशर्फियों के खजाने भरे पड़े हैं पर पवित्र नहीं हैं। उनके खाने से वह शक्ति नहीं आयेगी, जो मुट्ठी भर चने खाने से इनमें है। जब शक्ति न रहेगी तो फिर वे लड़ नहीं सकेंगे।

ईमानदारी से प्राप्त किया हुआ अन्न ही मनुष्य में सद्बुद्धि उत्पन्न कर सकता है। जो लोग अनीति युक्त अन्न ग्रहण करते हैं उनकी बुद्धि असुरता की ओर ही प्रवृत्त होती है। परिश्रम और ईमानदारी से कमाए हुये अन्न से भगवद् भजन, साधना, कर्त्तव्यपालन और लोकसेवा आदि सात्विक कार्य हो सकते हैं।

व्यक्ति और परिवार निर्माण के
पाँच स्वर्णिम सूत्र

परिवार में शिक्षा, स्वच्छता, स्वस्थता, संपन्नता, शिष्टता, सहकारिता और सद्‌गुणों की आवश्यकता जरूर है, परन्तु इससे भी अधिक महत्वपूर्ण है धार्मिकता का वातावरण बनाना। युग ऋषि ने परिवार के बच्चों में संस्कार और सदस्यों में प्रेमभाव और आत्मीयता बढ़े इस उद्‌देश्य से पाँच स्वर्णिम सूत्र दिये हैं।

(१) पूजा स्थान में नमन वंदन- परिवार के सभी सदस्यों को नौकरी, व्यापार, धंधा पर जाने से पहले पूजा स्थान में गायत्री मंत्र के २४ जप करके नमन वंदन करके जाना चाहिए। बच्चे स्कूल जाते समय पाँच गायत्री मंत्र करके जायें।

(२) बलिवैश्व यज्ञ- घर में बने हुये भोजन में से बलिवैश्व यज्ञ करके बचा हुआ यज्ञावशिष्ट प्रसाद भोजन के साथ ग्रहण करें।

(३) बड़ों को प्रणाम- नित्य कर्म से निपटकर

सभी छोटो को बड़ों को प्रणाम करना चाहिए ताकि उनके शुभ आशीर्वाद से दिन के कार्यों का शुभारंभ हो।

(४) सामूहिक प्रार्थना- नित्य सूर्य भगवान् को अर्घ्य प्रदान करना। (एक लोटा जल चढ़ाना) तुलसी क्यारे पर दीया जलाना और नमन वंदन करना। नित्य न हो सके तो सप्ताह में एक दिन पाँच दीपक जला करके सामूहिक प्रार्थना, हे प्रभो हमें सन्मार्ग की ओर प्रेरित करें।

(५) पारिवारिक सत्संग- सप्ताह में एक बार परिवार के सभी सदस्य मिल जुलकर स्वाध्याय एवं सत्संग की व्यवस्था बनायें। सत्संग में परिवार के सभी स्वजनों को अपने विचार व्यक्त करने का मौका देना चाहिए।

अपने प्रत्येक घर में तुलसी का गमला या क्यारी में सूर्य को अर्घ्य देना चाहिए। इससे घर में आस्तिकता का वातावरण बनेगा। पूजा स्थान में परिवार के सभी सदस्यों को एक साथ बैठने से सामूहिकता और पारिवारिकता की भावना का विकास होगा।

जयपुर में एक ७५ सदस्यों का संयुक्त परिवार रह रहा है। उस परिवार के मुखिया से मैंने पूछा–दादाजी इसका क्या रहस्य है? दादाजी बोले परिवार में प्रतिदिन बलिवैश्व हो रहा है और परमात्मा को समर्पित करके ही सब सदस्य भोजन कर रहे हैं। और सबसे अंत में मैं स्वयं भोजन करता हूँ।

हमारे घर में रसोई घर एक है। सबके कमरे अलग-अलग हैं। बच्चों के पढ़ने के कमरे अपनी-अपनी कक्षा के अनुसार हैं। पूजा घर एक है। सब सदस्य पूजा घर में पाँच गायत्री मंत्र जप करके, प्रात:काल बड़ों को नमन-वंदन करके अपने-अपने काम पर जाते हैं। हमारे घर की एकता का रहस्य बलिवैश्व यज्ञ ही है। बिना बलिवैश्व भोजन नहीं और स्वाध्याय बिना शयन नहीं यह सूत्र परम पूज्य गुरुदेव ने सबके लिए समान रूप से दिये हैं।

पारिवारिक लड़ाई-झगड़े का कारण साथ बैठकर भोजन न करना, साप्ताहिक सत्संग एवं स्वाध्याय न करना है। छोटे बड़ों का मान-सम्मान न करें और सबसे अहम् बात यह है कि जिस घर में बलिवैश्व न होता हो उसमें कहीं न कहीं मनमुटाव जरूर हो सकता है।

बिहार दरभंगा जिले में एक परिवार में पैतृक सम्पत्ति के बँटवारे को लेकर भयंकर झगड़ा-झंझट हो रखा था। सारा परिवार अशांत था और घर के सब सयाने लोग चिंतित थे। उस कस्बे में हमारी शान्तिकुञ्ज की टोली कार्यक्रम हेतु पहुँची और हमारे स्थानीय कार्यकर्त्ताओं ने उन्हीं के यहाँ टोली को ठहराया था। हवेली बहुत बड़ी थी।

रात्रि को कार्यक्रम समाप्त होने पर परिवार के वृद्ध सज्जन टोली नायक से मिले और अपने परिवार में पैतृक सम्पत्ति के बटवारे हेतु भयंकर अशान्ति की बात बताई। टोली नायक ने पूछा-बाबू जी घर में भोजन कौन बना रहा है? बड़ी बहू। बड़ी बहू से टोली नायक ने पूछा-क्या आप परिवार में सहकारिता, शान्ति और समृद्धि चाहती हो? बोली-हाँ जी! तो आप नित्य बलिवैश्व करके ही सबको भोजन दो। छः माह के बाद पूरा परिवार शान्तिकुञ्ज आया और बताया कि हमारे परिवार में सुख, शान्ति हो गई और सब सदस्य कहते हैं, हमें सम्पत्ति नहीं चाहिए। अब सभी भाई एक दूसरों को देने के लिए लड़ा करते हैं अतः परिवार की सुख, शान्ति का रहस्य है- **बलिवैश्व यज्ञ।**

परम पूज्य गुरुदेव का आश्वासन

युगऋषि, युगद्रष्टा परम पूज्य गुरुदेव पं० श्रीराम शर्मा आचार्य जीने कहा -सबके लिए सद्बुद्धि और सत्कर्म की प्रेरणा देने वाले यज्ञ नारायण को मैं व्यापक बनाकर घर-घर में यज्ञ का पूजन कराना चाहता हूँ। आप उसके प्रचार-प्रसार में हमारे सहयोगी बनें। आपको आपके गाँव और इलाके में भी इस अभियान को चलाना है। यज्ञ छोटे हों या बड़े पर भारतवर्ष में यज्ञों की हवा फैलेगी। वातावरण बनेगा। उसमें आपके सहयोग और सहायता की जरूरत है। अगर आप सहयोग और सहायता करेंगे तो खाली हाथ नहीं रहेंगे, मालामाल हो जायेंगे। प्रत्येक घर में बलिवैश्व के रूप में यज्ञ भगवान् की स्थापना करो और उसकी लुप्त परंपरा पुनः स्थापित हो जाय इसलिए प्राण-प्रण से यत्न करो। (अखण्ड ज्योति जुलाई ९७)

बलिवैश्व का स्वरूप छोटा हैं, पर प्रेरणाएँ बहुत बड़ी हैं। यज्ञ बड़ा या छोटा बलिवैश्व हो परन्तु उसे घर-घर में चलाना है। गायत्री परिवार का यह अभियान

विशुद्ध रूप से उत्तम नागरिकों की खदान साबित होगा। इससे राष्ट्र की बड़ी सेवा होगी।

परम पूज्य गुरुदेव आश्वासन देते हैं "इस यज्ञ अभियान में शामिल होने वाले गायत्री परिवार के परिजनों का जो समय लगेगा, श्रम लगेगा, पैसा लगेगा-हम आपको यकीन दिलाते हैं कि उसका सौगुना होकर आप लोगों को घूम फिर के वापस मिलेगा। आप उससे भी ज्यादा शारीरिक, मानसिक, पारिवारिक, आर्थिक और आध्यात्मिक लाभ उठायेंगे। आपको हम यकीन दिलाते हैं कि इस यज्ञ अभियान से आप को सब तरह के लाभ होंगे"।

पुनरावृत्ति - 2014 **मूल्य** - 4:00

प्रकाशक

श्री वेदमाता गायत्री ट्रस्ट (TMD)

श्रीरामपुरम, गायत्रीनगर-शांतिकुंज, हरिद्वार (उत्तराखंड)
फोन-01334-260602 फैक्स-260866